

## L'olio di oliva nella cura del viso

L'olio di oliva è un prodotto unico e protagonista della nostra dieta mediterranea, ma può essere utilizzato anche per la nostra bellezza, soprattutto quella della pelle ma anche dei capelli. Sono molteplici le sue proprietà **nutrienti, emollienti, lenitive** e anche **rigeneranti** e possiamo giovarne in modo semplice ed economico, visto che questo prodotto non manca mai nelle dispense delle famiglie italiane. In questo periodo storico, in cui a causa dell'**emergenza Coronavirus**, si è costretti a vivere in casa per la salute di tutti, prendersi cura della pelle del viso, può diventare **una routine quotidiana molto piacevole e i cui risultati non tarderanno ad essere visibili**. Scopriamo tutte le **proprietà benefiche dell'olio di oliva** per la nostra pelle e i **trattamenti casalinghi da provare assolutamente**.

### Olio di oliva | le proprietà cosmetiche e i trattamenti di bellezza casalinghi

Le **proprietà cosmetiche dell'olio di oliva sono conosciute dall'antichità** quando sia il popolo degli **Egizi** che dei **Fenici** lo utilizzavano per trattare la bellezza della loro pelle. Questo prezioso elisir dal colore dorato è un olio vegetale ricco di proprietà benefiche per la nostra pelle che possono essere sperimentate ogni giorno attraverso il suo utilizzo cosmetico.

L'**olio di oliva è ricco di acidi grassi** come quello oleico, linoleico e anche di **vitamine** come preziose per la pelle come la A e la E. Sulla pelle del viso e del corpo, agisce come un **anti età, emolliente, lenitivo e vitalizzante**. Ricco anche di sostanze come lo **squalene**, i **fitosteroli** e i **tocoferoli**, utili alla salute e al benessere dell'epidermide. Una delle sostanze più importanti poi sono i **carotenoidi** che una volta assorbiti dalla pelle diventano **retinolo**, un potente attivo contro i radicali liberi e dunque l'invecchiamento cutaneo. Come tutti gli oli, per essere assorbito al meglio dalla pelle, **dovrà essere veicolato da una sostanza a base acquosa, come l'acqua, un idrolato di fiori o anche un gel**, come per esempio quello di aloe vera. Le molecole di grasso dell'olio in questo modo, potranno penetrare in profondità nella pelle.

Basterà applicarlo sulla pelle umida dopo la doccia, o sul viso dopo aver vaporizzato dell'acqua termale o un idrolato di rosa o solo acqua del rubinetto.

#### I trattamenti di bellezza casalinghi

Per **utilizzare l'olio di oliva come cosmetico**, esistono molti modi, **il primo il più semplice, quello di utilizzarlo puro sulla pelle umida**. Appena dopo la doccia, lascerà la pelle idratata e vellutata, sia quella del corpo che del viso. Un metodo per prendersi cura della pelle che anche le 'pigre' non troveranno problemi ad adottare.

Per usufruire delle proprietà anti età dell'olio evo, si potranno **aggiungere delle gocce di olio alla normale crema da notte**, per un sonno riparatore e curativo profondo.

Per una **maschera viso veloce** da preparare e che regalerà una pelle di seta, si potrà **miscelare un cucchiaio di olio di oliva con due di yogurt e fecola di patate** quanto basta per creare un composto omogeneo che si possa applicare con un pennello sul viso. Si potrà lasciare in **posa per 30 minuti per poi essere risciacquata** con acqua tiepida.

Per **schiarire ed illuminare la pelle del viso e delle mani**, basterà **miscelare qualche goccia di olio**



**di oliva con qualche goccia di succo di limone** e applicare l'emulsione sulla pelle con un massaggio fino a completo assorbimento.

Per **rigenerare la pelle del corpo, si potrà preparare in modo semplice uno scrub salino** miscelando 4 cucchiaini di sale fino a 5 cucchiaini di olio di oliva. Lo scrub dovrà essere massaggiato sulla pelle umida. Questo trattamento sarà perfetto da fare sotto la doccia. Per creare uno **scrub più delicato per la pelle del viso**, si misceleranno due cucchiaini di bicarbonato di sodio con tre cucchiaini di olio di oliva e si procederà a massaggiarlo sulla pelle del viso umida. Dopo il risciacquo la pelle apparirà luminosa e liscia.